

No.19

コース名：カヌーコースを見ながらダムまで歩こう！

地域のお宝：奥州胆沢カヌー競技場（奥州市胆沢）

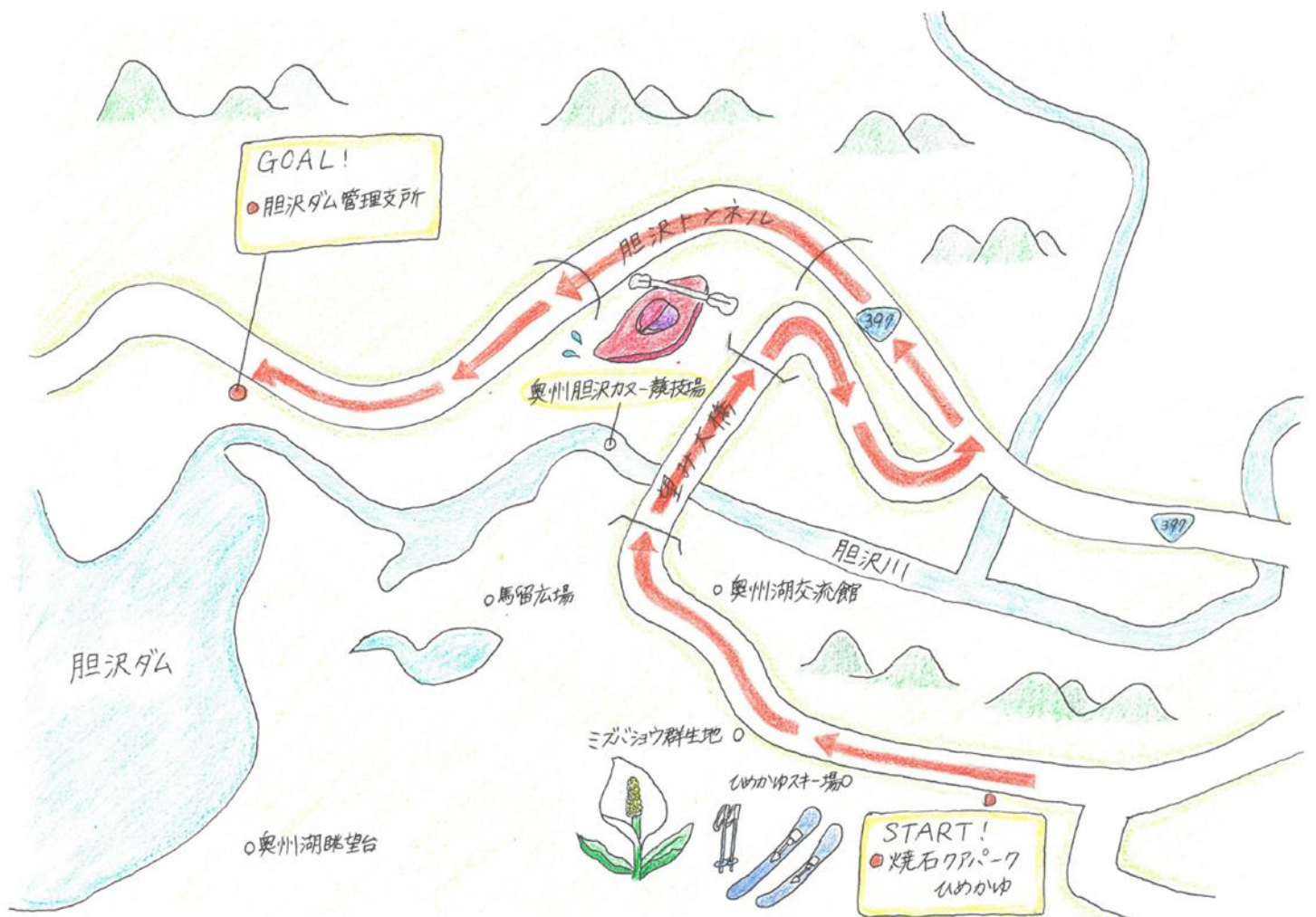
日本最大規模のロックフィルダム。胆沢ダムの麓にあり、胆沢地域のお宝施設です。本格的な競技場から家族で楽しめるラフティングやカヌー体験、SUP(スタンドアップパドルボードの略)も楽しめます。コースを見るだけでも十分に楽しめます。

■コースとお宝紹介者：インターワイヤード(株)岩手胆沢工場 中山 連太郎（奥州市）

♡健康づくりぺっこ情報：ウォーキングで物足りない方は、ラフティングやカヌーに挑戦してみよう（申込みは、奥州湖交流館で！）。

■コースの距離：4.1 km ■歩行数：5, 857 歩 ■所要時間：1 時間

■消費エネルギー：男性 194kcal 女性 161kcal



イラスト協力：盛岡大学文学部児童教育学科 / 健康づくりぺっこ情報作成協力：盛岡大学栄養科学部栄養科学科